

Detta är en utskrift från Göteborgs-Posten.

Uppdaterad: 2007-01-20 21:44



Bild: Nicklas Elmrin

Kristina Landgren Carestam coachar numera fler än bara innebandyspelare.

Coaching ny trend i växande må-bra-bransch

Coacha ett innebandytag eller ett företag. Det är inte så stor skillnad, tycker Kristina Landgren Carestam som vunnit allt som går att vinna som förbundskapten i innebandy.

Under de senaste åren har hon varit runt på alla möjliga ställen och föreläst. Både i den privata och offentliga sektorn. Men att Kristina Landgren Carestam skulle bli förbundskapten och sedermera föreläsare var aldrig någon självklarhet. Hon beskriver sig som "den blyga tysta tjejen" i skolan och var länge rädd för att stå och tala inför grupp.

- Första gången jag höll en föreläsning var 1993. Jag övade och övade inför mina föräldrar, och de var nog ganska trötta på mig.

Det började med en innebandyklubba

Efter en föreläsning för Ericsson blev hon kontaktad av Talarforum som i dag sköter det mesta kring hennes uppdrag.

Men det började med en bandyklubba när hon var 16 år. När Kristina Landgren Carestam var 23 bestämde hon sig för att lägga den egna innebandykarriären på hyllan och istället satsa på att bli tränare.

- Jag började bli en sån där gnällig spelare, som tyckte att jag kunde bättre än tränaren. Jag ville prova hur bra jag kunde bli själv, säger hon.

Hon var bra. På meritlistan står VM-guld för både dam- och herrlandslaget.

Fick massor av kritik

Men det har stormat rejält kring Kristina. När hon utnämndes till förbundskapten för herrlandslaget fick hon massor av kritik. Många tyckte inte att hon dög. Samma sak när damlandslaget tog brons i stället för guld 2005.

- Det var en stor motgång, eftersom det bara var guld som gällde. När du vinner kan du få 100 sms om att du är fantastisk, medan när det går motigt, och du verkligen behöver stöttning, får du inga alls.

Både framgångar och misslyckanden är viktiga erfarenheter att förmedla som föreläsare. Och Kristina tror att företagen har mycket att lära från idrottsvärlden.

- Jag tror att coaching i arbetslivet bara kommer att bli vanligare. Det gäller att få varje person att hitta en roll som passar henne eller honom. Alla ska bidra och utvecklas.

Att coaching och självhjälpstrenden framförallt passar dem som redan är duktiga och lyckats tycker hon inte stämmer.

Fokusera på det som kan påverkas

- Det handlar om att se både till hela företaget och till individen. Livet snurrar fortare och fortare och jag tror att vi behöver ha någon att prata med och få tips och idéer. Det gäller att fokusera på det som går att påverka och inse att man inte kan rädda hela världen.

Kerstin Sjödén

031-62 40 00 kerstin.sjoden@gp.se